

Prolite - Hayo, siapa di sini yang pernah denger tentang “*Duck Syndrome*”? Mungkin kedengeran asing di telinga kalian, tapi kalau istilah “tetap tenang walau jiwa terbantai” pasti kalian tau ya, kan? Yap, simpelnya kayak gitu.

Pernah gak liat temen kamu yang tampak luarnya tuh *perfect* banget, tenang-tenang aja kayak yang gak punya masalah, padahal di dalamnya lagi rapuh? Atau kamu sendiri yang lagi ngalamin hal kaya gini? Kok bisa, ya? Kita cari tau bareng-bareng yuk!

## **Duck Syndrome Itu Apa Sih?**



*deviantart.com*

*Duck Syndrome* adalah fenomena yang cukup menarik dalam dunia psikologi. Ketika orang mengalami *Duck Syndrome*, mereka sebenarnya keliatan tenang dan santai di permukaan. Tapi, di balik itu, mereka sebenarnya lagi stres berat dan gelisah campur aduk di dalam hati

mereka.

Baca Juga: Bukan Soal Niat! Ini Cara Membuat Action System yang Konsisten dan Anti Gagal

Mungkin kamu bertanya-tanya, kenapa fenomena ini disebut *Duck Syndrome*? Padahal kan kalau mereka udah bersuara berisik banget? Gini guys, ada sisi lain dari seekor bebek yang jarang diketahui sama banyak orang.

Coba bayangin deh bebek yang berenang di danau. Ketika bebek berenang, dia tampak begitu tenang dan anggun di permukaan air. Namun, di bawah air, kakinya bergerak dengan cepat dan terus-menerus untuk menjaga keseimbangan dan kelihatan bergerak dengan lancar.

Nah, sama kayak manusia yang lagi ngalamin *Duck Syndrome*. Mereka mungkin keliatan kayak semuanya baik-baik aja, tapi sebenarnya mereka lagi berjuang sama masalah dan tekanan besar yang lagi mereka hadapi.

Baca Juga: Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu, Melainkan dari Pikiran Sendiri

## **Kok Bisa Ya Seseorang Ngalamin Duck Syndrome?**



*Orami*

Jadi gini, bayangin juga ada seorang mahasiswa yang keliatan santai banget dan percaya diri ngejalanin hidupnya di kampus. Mereka mungkin selalukeliatan bahagia, terlihat terorganisir, *perfect* dan tampak sukses dalam kehidupan akademik mereka.

Tetapi di balik itu, mereka mungkin lagi ngadepin tekanan yang luar biasa. Mereka mungkin harus menghadapi tekanan dari tugas kuliah yang menumpuk, *deadline* yang ketat, dan ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan orang lain. Mereka mungkin juga merasa takut akan kegagalan dan khawatir tentang masa depan mereka.

Namun, mereka terus berusaha untuk menjaga penampilan mereka agar tampak seperti bebek yang tenang di atas air. Mereka juga bakal takut banget sama pendapat orang lain kalau orang lain tahu hidup mereka nggak se-sempurna itu. Semua tuntutan dan rasa takut itulah yang bisa nyebabin seseorang bisa terkena *Duck Syndrome*.

## Efek Sampingnya Gak Selamanya Baik, Lho!



*Shutterstock*

Seringnya orang yang udah terkena sindrom ini tuh jago banget dalam baur sama lingkungan sosial. Mereka bisa atur emosi mereka dengan baik dan bisa nyambung sama orang lain tanpa keliatan kalo mereka lagi stres atau nggak nyaman. Hal ini bisa bantu mereka dalam situasi sosial dan kerjaan juga.

Tapi, sindrom ini gak selamanya baik dan bisa berdampak negatif pada kesejahteraan mental orang tersebut. Ketika mereka terus berpura-pura kalau semuanya baik-baik saja, mereka mungkin gak mau atau gak mampu cari bantuan saat mereka bener-bener lagi butuh bantuan. Bakal timbul perasaan yang namanya gengsi.

Mereka mungkin ngerasa malu atau takut dianggap lemah kalau mereka ngungkapin kalau mereka sebenarnya lagi stres dan gak mampu ngatasin tekanan yang ada. Akibatnya, mereka terus menderita sendiri, tanpa dapetin dukungan yang mereka butuhkan.

## Jadi, Bagaimana Cara Mengatasi Duck Syndrome Ini?



*Diadona*

Nah, yang pertama dan paling penting, kita harus paham bahwa nggak ada masalahnya kok kalau kita merasa stres dan nggak mampu menghadapi tekanan. Kita manusia, nggak selalu harus keliatan sempurna di mata orang lain.

Yang kedua, kita harus bikin lingkungan yang bisa dukung kita, di mana kita bisa nyaman buat ngungkapin perasaan dan kekhawatiran kita. Kita harus ngobrol yang jujur dan saling dukung satu sama lain, terutama sama temen dan keluarga kita.

Terakhir, jangan ragu buat minta bantuan dari ahlinya kalo kamu terjebak dalam siklus *Duck Syndrome*. Psikolog atau konselor bisa bantu kita pahami dan atasi stres dan tekanan yang kita alami. Mereka punya trik dan strategi yang berguna buat hadepin tantangan hidup

dengan lebih baik.

Jadi, *Duck Syndrome* ini bikin kita sadar akan pentingnya perhatian sama kesejahteraan mental dan emosional kita, yang kadang tersembunyi di balik citra yang kita tunjukkin. Ini jadi pengingat bahwa banyak orang yang mungkin berjuang di dalam diri mereka sendiri, meskipun keliatan bahagia atau sukses dari luar.

Makanya, penting banget buat kita bikin lingkungan yang support dan memperhatikan kesejahteraan mental kita. Kita juga harus hargai kejujuran dan kerentanan, di mana kita bisa berbagi pengalaman yang lebih dalam.

Perlu diinget juga, kalau kita hidup cuman buat ngejar sebuah kesempurnaan pasti gak akan ada ujungnya, karena menjadi sempurna dimata manusia gak akan pernah ada habisnya! Nah, coba kepoin artikel di bawah ini, siapa tau bisa bantu kamu juga buat ngelawan si *Duck Syndrome* ini!

Menjadi Perfeksionis Itu Menguntungkan atau Malah Merugikan?



Baca Selanjutnya  
DPRD Jawa Barat Segera Bahas Penghapusan Tenaga Non ASN